



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS HÁBITOS  
ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DO  
DISTRITO FEDERAL**

**Lareça Ferreira Martins**

Maria Cláudia Silva

Brasília, 2012

## RESUMO

Para promoção de hábitos alimentares saudáveis acredita-se que o conhecimento sobre alimentação e nutrição seja de extrema importância.

O estudo objetivou avaliar o grau de conhecimento sobre alimentação saudável de adolescentes de 12 a 13 anos, de uma escola particular do Distrito Federal, com base na pirâmide alimentar e relacionar a aplicação prática diária desses conhecimentos de acordo com as preferências alimentares. Para avaliação utilizou-se questionário com perguntas abertas. A análise foi realizada considerando os grupos de alimentos da pirâmide e as preferências alimentares relatadas.

Os alimentos mais citados como preferências de cada grupo foram: arroz e macarrão, uva e banana, alface e tomate, carne vermelha e de frango, leite e queijo, chocolate e chicletes, batata frita e pizza. Relacionado ao grupo das frutas, carnes e ovos e leite e derivados, verificou-se que os adolescentes têm melhor conhecimento do que aos outros grupos de alimentos. As preferências alimentares destacaram-se nos grupos das frutas, leite e derivados, açúcares e doces e óleos e gorduras.

Esses resultados ressaltam a necessidade de se trabalhar separadamente cada um desses grupos alimentares, suas funções e importâncias para alimentação.

**PALAVRAS-CHAVE:** conhecimento sobre pirâmide alimentar, hábitos alimentares, pirâmide alimentar, alimentação na infância.

## ABSTRACT

To promote healthy eating habits it is believed that knowledge about food and nutrition is of utmost importance.

The study aimed to assess the level of knowledge about healthy eating for teenagers aged 12 to 13 years, from a private school in Distrito Federal, based on the food pyramid and relate the daily practical application of this knowledge according to food preferences. For the evaluation it was used a questionnaire with open questions. The analysis was performed considering the pyramid food groups and food preferences that were reported.

The foods most commonly cited as preferences of each group were: rice and noodles, grape and banana, lettuce and tomato, red meat and chicken, milk and cheese, chocolate and chewing gums, potato chips and pizza. Regarding the fruits, meats, eggs, milk and derivated products, it was found that the students have better knowledge of them than from other food groups. The food preferences stood out in the groups of fruits, milk and derivated products, sugar and sweetss, fats and oils.

These results emphasize the need to work together but at the same time to work each of these food groups separately, their functions and importance for alimentation.

**KEY WORDS:** knowledge about food pyramid, eating habits, food pyramid, young child feeding.

## INTRODUÇÃO

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2008) do Ministério da Saúde, para construção da alimentação saudável é necessário incluir como hábitos alimentares; o consumo diário de cereais dando preferência aos integrais; feijões; frutas; legumes e verduras; leite e derivados; carnes magras, aves ou peixes; consumo hídrico adequado; reduzir o consumo de frituras, alimentos ricos em gordura, açúcar e sal. Esses hábitos associados à atividade física promoverão o desenvolvimento adequado dos adolescentes.

A pirâmide dos alimentos é um instrumento que auxilia na promoção de uma alimentação saudável, visto que orienta como montar as refeições. Dividida em 8 grupos de alimentos a pirâmide alimentar facilita a escolha dos alimentos. Na base da pirâmide estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade enquanto no topo estão os alimentos que devem ser consumidos com moderação e em menor quantidade. Segundo as recomendações encontradas nesse instrumento, deve-se incluir nos hábitos alimentares diários; de 5 à 9 porções de alimentos do grupo dos pães, cereais, tubérculos, raízes e massas; 3 à 5 porções do grupo das frutas; 4 à 5 porções do grupo das hortaliças; 1 porção do grupo das leguminosas; 1 à 2 porções do grupo das carnes e ovos; 3 porções do grupo do leite e derivados; 1 à 2 porções do grupo dos açúcares e doces; 1 à 2 porções do grupo dos óleos e gorduras (PHILIPPI, 1999).

A criança em idade escolar apresenta intenso crescimento físico e intelectual e por esse motivo suas exigências nutricionais são elevadas (MENDONÇA, 2010). Nessa faixa etária há a necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação, principalmente pelo fato de ocorrer à incorporação de novos hábitos alimentares que implica o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que irão influenciar diretamente o padrão alimentar a ser adotado pelo infante, revela estudo realizado por Philippi (2003).

Segundo Krause (2005):

As necessidades de energia de uma criança saudável são determinadas com base no metabolismo basal, taxa de crescimento e gasto de energia. A energia dietética deve ser suficiente para assegurar o crescimento e poupar proteína de ser utilizada para energia [...].

Segundo Murillo (2009), a família constitui a maior influência sobre as práticas alimentares dos adolescentes, pois é responsável por fornecer os alimentos, influencia nas atitudes alimentares, preferências e valores que determinam os hábitos alimentares que levarão para a vida.

Para promoção de hábitos alimentares saudáveis acredita-se que o conhecimento sobre alimentação e nutrição seja de extrema importância. Estudos realizados com escolares “[...] que utilizaram educação nutricional como umas das estratégias de intervenção, relataram melhora nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar, influenciando também nos hábitos alimentares da família” (TRICHES, 2005).

O presente estudo irá verificar e avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável com base na pirâmide alimentar e como o mesmo influencia a alimentação no dia-dia de escolares de uma escola particular.

## **OBJETIVO**

### **Objetivo geral**

Avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável com base na pirâmide dos alimentos de adolescentes em escola privada no Distrito Federal.

### **Objetivos específicos**

- Avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes por meio de questionário relacionando os hábitos alimentares com o conhecimento sobre alimentação saudável.
- Comparar os resultados encontrados na escola com outros estudos.
- Identificar os alimentos preferidos dos adolescentes de cada grupo alimentar.
- Elaborar material educativo evidenciando a elucidação dos principais déficits de conhecimento sobre alimentação saudável.

## **JUSTIFICATIVA**

A construção dos hábitos alimentares se dá ainda na infância e nessa fase a criança adquire comportamentos alimentares próprios que irão continuar ao longo da vida. Os quadros de obesidade e sobrepeso ainda na infância vêm crescendo em ritmo acelerado e segundo dados da PNDS (2006) as crianças têm sido cada vez mais precocemente apresentadas à alimentação complementar por conta da redução do período do aleitamento exclusivo imposto pelas mães, o que leva a uma alimentação inadequada desde o início da vida. Esse quadro confirma a relevância da reeducação nutricional, contemplando tanto crianças eutróficas quanto as com sobrepeso, ressaltando a importância de uma alimentação saudável e variada (NOVAES, 2007).

O estudo visa realizar uma avaliação do conhecimento dos adolescentes em relação à alimentação saudável e de que forma e até que ponto esses conhecimentos influenciam nos hábitos alimentares diários. A pesquisa possibilitará a escola e aos pais uma melhor visualização da realidade da alimentação dos adolescentes e uma provável necessidade de se trabalhar esse tema dentro das disciplinas escolares com o objetivo de aperfeiçoar os hábitos alimentares dos adolescentes.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Participaram do estudo sessenta (n=60) adolescentes matriculados no ensino fundamental de uma escola particular do plano piloto com faixa etária de 12 a 13 anos e de ambos os sexos.

### **Crítérios de Inclusão**

Participaram da pesquisa alunos com idade entre 12 e 13 anos, devidamente matriculados na escola, que foram autorizados pelos pais a participarem após assinatura do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

### **Crítérios de Exclusão**

Foram excluídos do estudo os adolescentes com idade abaixo ou acima da faixa etária definida, adolescentes que não estavam presentes no dia da coleta, que não estavam devidamente matriculados nos turnos e nas turmas definidas, adolescentes cujos pais não autorizaram a participação e aqueles que por alguma deficiência física ou mental não estavam aptos a participar da entrevista.

### **Metodologia**

O desenho do estudo foi transversal, realizado com adolescentes de 12 a 13 anos de idade devidamente matriculados em turmas do ensino fundamental em uma escola particular do Distrito Federal em 2012. A pesquisa passou pela submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB e os dados como nome e filiação foram preservados, não sendo citados no estudo.

Foi entregue à instituição de ensino fundamental o documento explicando o estudo e requerendo a autorização para aplicação do mesmo na escola. Os pais e/ou responsáveis pelos alunos puderam ler e assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Posteriormente foi elaborado pela pesquisadora, um questionário com perguntas relacionadas a uma alimentação saudável segundo a pirâmide dos alimentos e foram colhidos dados pessoais como, sexo e idade dos alunos por meio do questionário.

A coleta de dados deu-se por meio de questionário aplicado com os alunos, que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Todos os alunos que estavam dentro da faixa etária definida e obedeceram aos critérios de inclusão e exclusão



participaram do estudo, a ordem de seleção da amostra foi realizada por ordem de chegada ao local de aplicação do questionário. O questionário utilizado contém perguntas relacionadas à pirâmide alimentar e sobre os hábitos alimentares dos escolares (anexo 1). Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes materiais: questionário elaborado pela pesquisadora, caneta, prancheta e modelo de pirâmide alimentar em acrílico. O tempo utilizado para coleta de dados foi de 5 minutos com cada aluno e ocorreu em dois dias, sendo metade da turma entrevistada em um dia e a outra metade no outro dia de coleta. No momento da abordagem esteve presente um funcionário da instituição responsável pelos alunos para assegurar a integridade dos mesmos.

Posterior à coleta, os dados obtidos foram tabulados em programa do Excel 2010 e então comparados com as recomendações da pirâmide alimentar para avaliação do conhecimento e práticas alimentares.

Os dados foram coletados, tabulados e analisados pela própria pesquisadora. Posterior à tabulação foi elaborado um material educativo abordando as principais recomendações sobre alimentação saudável que foi entregue à escola ao final do estudo.

## RESULTADOS

Dos adolescentes matriculados na instituição de ensino foram coletados dados de 60 escolares. Dentre os que participaram 58,43% (n=35) eram do sexo feminino enquanto 41,66% (n=25) do sexo masculino. Durante a tabulação contabilizou-se em alguns achados valores superiores à 100%, visto que as perguntas abertas possibilitaram aos adolescentes inclusão de mais alimentos, interferindo assim na contabilização.

Relacionado ao grupo dos cereais, pães, tubérculos, raízes e massas, 40% (n=24) dos adolescentes responderam que os tubérculos são os alimentos mais importantes pelo fato de conterem “nutrientes importantes” referem, enquanto 23,33% (n=14) referiram que o arroz é o alimento principal “por fazer bem” e 10% (n=6) afirmaram que todos são importantes por conterem fibras. Os adolescentes elencaram ainda os seguintes alimentos como preferências alimentares: pão francês, macarrão, batata, mandioca, milho, arroz, pão integral e biscoito, desses os quatro mais citados como preferência no consumo foram; o pão francês com 58,4% (n=35), o macarrão com 60% (n=36), o arroz com 66,6% (n=40) e a batata com 31,6% (n=19) representado pela figura 1.

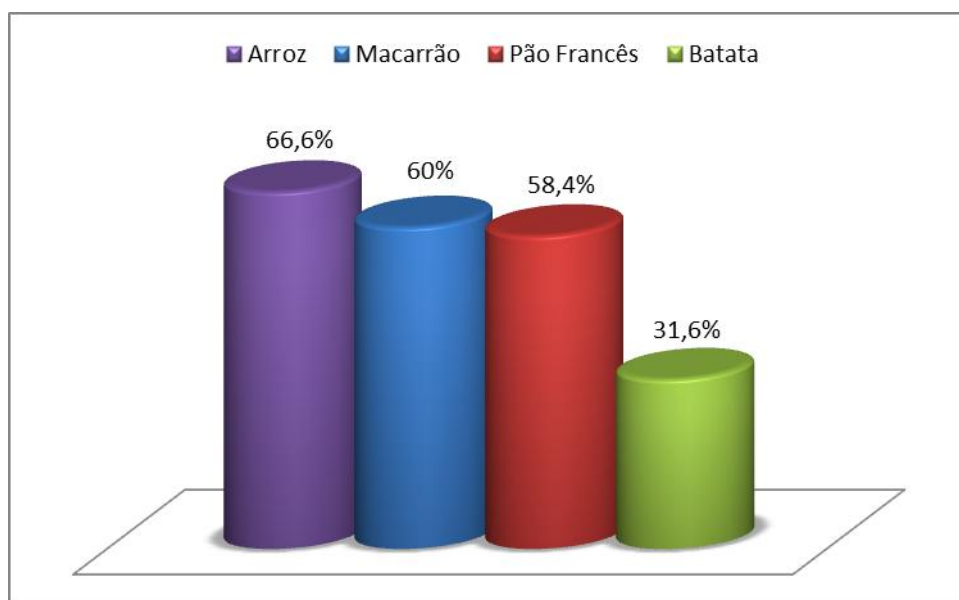


Figura 1. Alimentos com maiores índices de preferências do grupo dos pães, cereais, tubérculos, raízes e massas.

Com relação ao grupo das frutas, 68,33% (n=41) dos adolescentes responderam que a importância das frutas se dá por serem alimentos “saudáveis e ricos em vitaminas”, 25% (n=15) não souberam responder por que elas são

importantes à nutrição, 5% (n=3) responderam que são importantes por conterem fibras e 1,66% (n=1) responderam que a importância é “dar força”, referem. As frutas citadas pelos adolescentes foram: morango, melancia, uva, banana, pera, abacaxi, amora, maçã, laranja, melão, carambola, abacate, tangerina, manga, mamão, seriguela e kiwi; das quais as mais citadas como preferidas foram a banana com 50% (n=30), a uva com 50% (n=30), maçã com 41,66% (n=25), melancia com 40% (n=24), laranja com 33,33% (n=20) e o morango com 26,66% (n=16). Do total da amostra 5% (n=3) referiram não consumir frutas por não gostar do sabor. Vide figura 2.

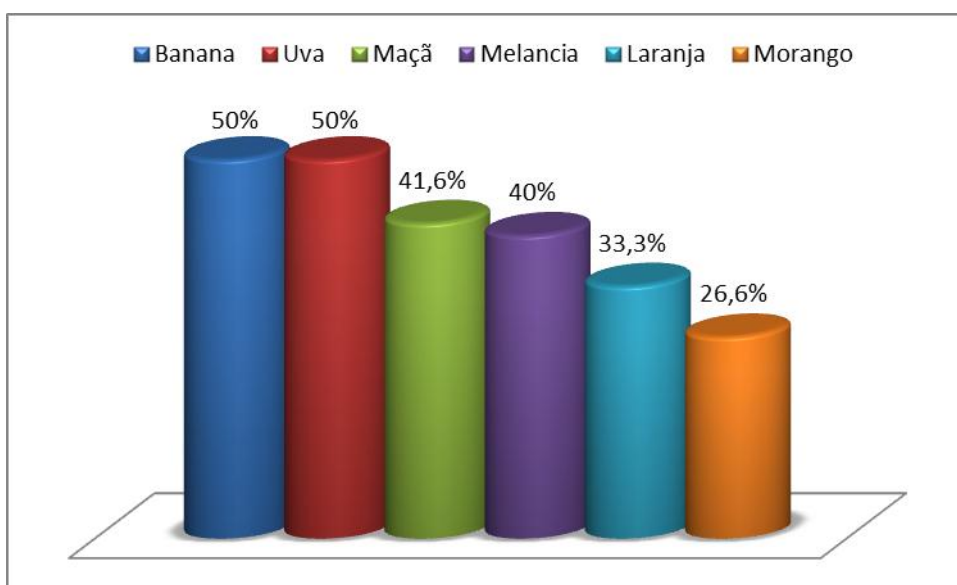


Figura 2. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo das frutas.

Arrolado ao grupo das hortaliças e vegetais, 51,67% (n=31) da amostra não souberam responder a função desse grupo de alimentos à alimentação, 31,67% (n=19) referiram serem alimentos “saudáveis” e 16,66% (n=10) afirmaram que esses alimentos são importantes devido ao fato de serem “ricos em vitaminas”. Desse grupo foram citados os alimentos seguintes: brócolis, cenoura, alface, abóbora, chuchu, agrião, tomate, rúcula e beterraba, foram citados ainda alimentos como batata-doce e batata inglesa que não pertencem a este grupo de alimentos. Relacionado aos alimentos mais citados como preferência deste grupo foram, a alface com 48,33% (n=29), o tomate com 31,66% (n=19), a cenoura com 25% (n=15) e o brócolis com 16,66% (n=10), enquanto 35% (n=21) da amostra referiu não consumir nenhum alimento desse grupo por não gostar do sabor, como é possível verificar na figura 3.

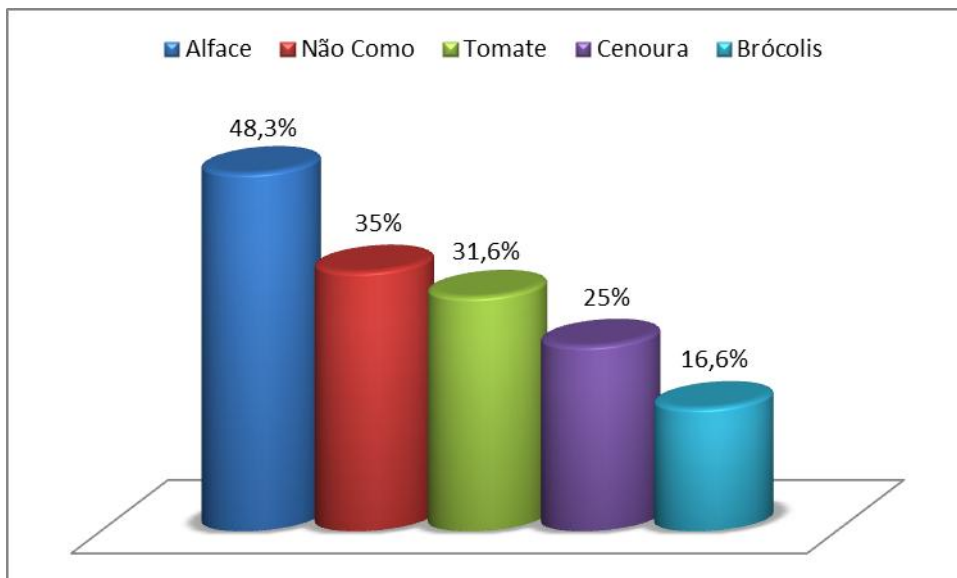


Figura 3. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo dos vegetais e hortaliças.

Relacionado ao grupo das carnes e ovos, 60% (n=36) dos adolescentes relataram que a importância desse grupo de alimentos se dá por serem fonte de proteínas, 30% (n=18) não souberam explicar sua importância, 6,66% (n=4) referiram que a importância desses alimentos é devido à quantidade de ferro, 1,67% (n=1) relataram não ter importância alguma e 1,67% (n=1) referiram que esses alimentos fornecem carboidratos. As carnes vermelhas foram a preferência de 58,34% (n=35) da amostra enquanto que carne de frango representaram 25% (n=15) da preferência e os peixes representaram 13,33% (n=8). Verificou-se ainda que 3,33% (n=2) dos adolescentes não consomem carne, como revela a figura 4.

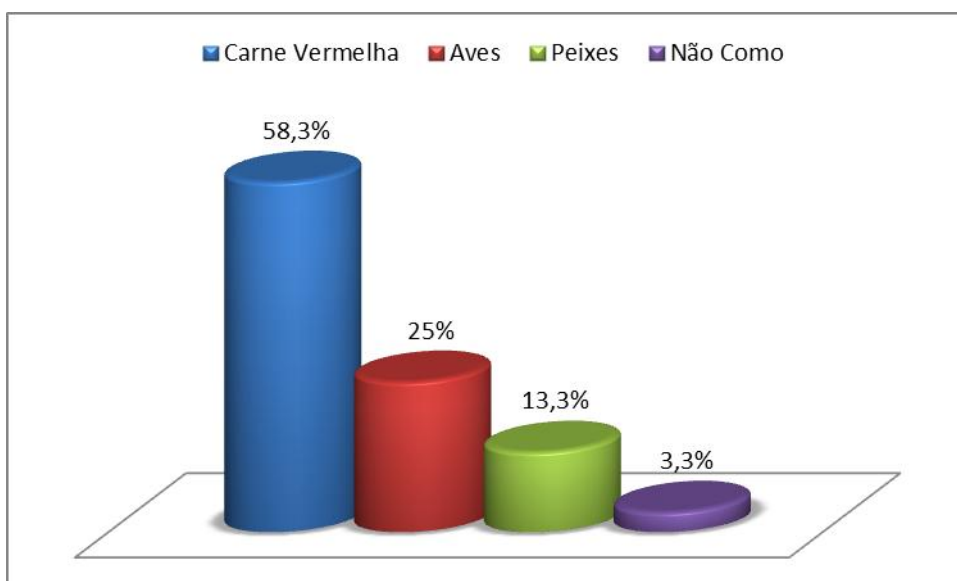


Figura 4. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo das carnes e ovos.

Com relação ao grupo do leite e derivados 61,67% (n=37) dos adolescentes afirmaram que a importância desses alimentos é devido ao cálcio que eles fornecem, 35% (n=21) não souberam explicar e 3,33% (n=2) referiram ser por fornecerem ferro e sais minerais. Dos alimentos desse grupo constatou-se que 68,33% (n=41) preferem o leite, 41,66% (n=25) o queijo, 40% (n=24) citaram o iogurte, 25% (n=15) a manteiga e 18,33% (n=11) o requeijão. Dos adolescentes 15% (n=9) relataram preferência por chocolate e/ou sorvete, no entanto esses alimentos não fazem parte desse grupo e 5% (n=3) relataram não consumirem leite e derivados, vide figura 5.

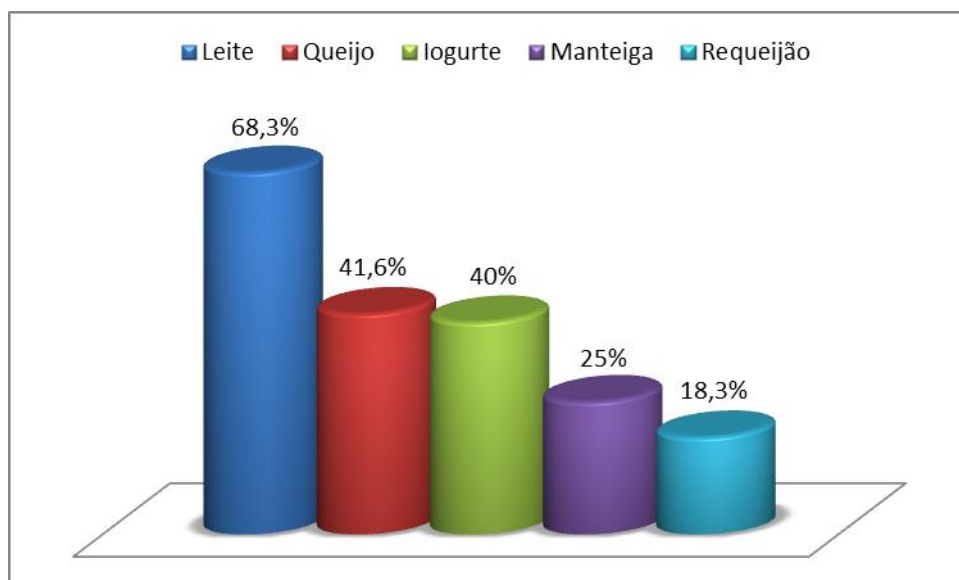


Figura 5. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo do leite e derivados.

Para o grupo dos açúcares e doces 56,67% (n=34) responderam que esses alimentos são importantes, desses 8,83% (n=3) referiram ser por motivos psicológicos, 38,23% (n=13) responderam que são importantes pelo sabor e 52,94% (n=18) afirmaram que são alimentos que fornecem energia. Contrapondo a esse quadro 43,33% (n=26) relataram que esse grupo de alimento não é importante, desses 80,77% (n=21) referiram que “fazem mal” e 19,23% (n=5) não souberam explicar. Os alimentos mais referidos desse grupo foram: o chocolate em 73,33% (n=44) dos questionários, 30% (n=18) os chicletes, 26,66% (n=16) as balas, 15% (n=9) os pirulitos e 5% (n=3) referiram não consumir doces, como ilustra a figura 6.

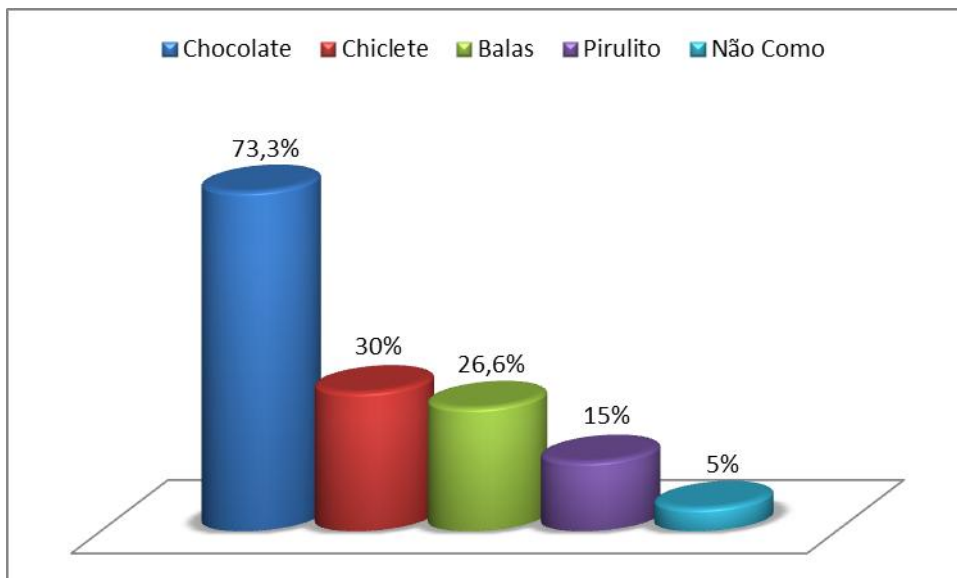


Figura 6. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo dos açúcares e doces.

Considerando o grupo dos óleos e gorduras, 48,34% (n=29) responderam que esses alimentos são importantes, 35% (n=21) referiram que esses alimentos não são importantes e 16,66% (n=10) não souberam responder. Desse grupo de alimentos 48,33% (n=29) dos adolescentes referiram dar preferência às batatas fritas, 40% (n=24) relataram preferência por pizza, 25% (n=15) relataram que preferem *nuggets* e 21,66% (n=13) hambúrgueres, revela figura 7.

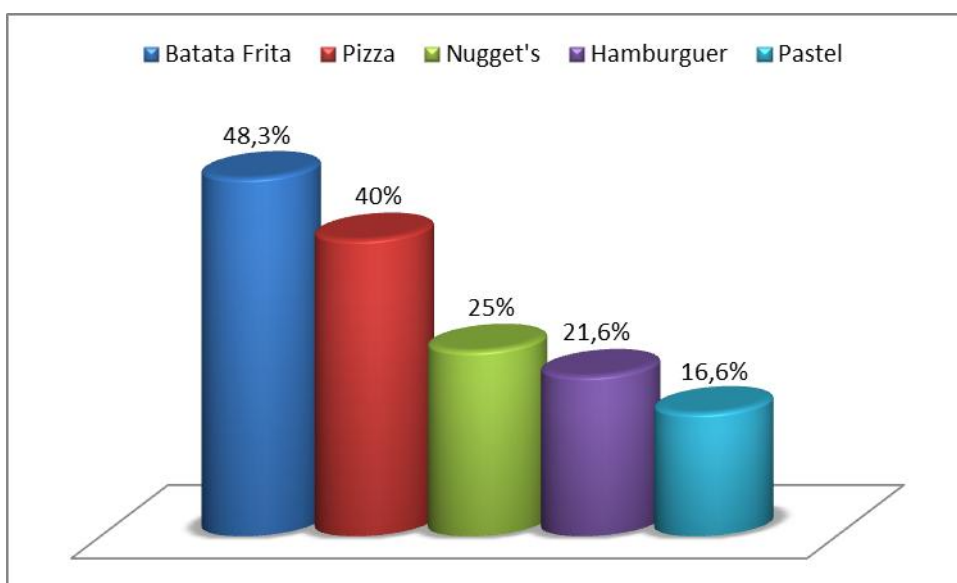


Figura 7. Alimentos com maiores índices de preferência do grupo dos óleos e gorduras.

## DISCUSSÃO

O presente estudo possibilitou verificar que os adolescentes detêm baixo conhecimento sobre o grupo dos alimentos que são a base da alimentação do homem (grupo dos pães, cereais, tubérculos, raízes e massas), visto que relacionado a importância desses alimentos apenas uma pequena parcela da amostra representada por 10% (n=6) considerou todos esses alimentos como importantes no entanto justificaram a importância apenas por fornecerem fibras. O conhecimento sobre alimentação saudável é de suma necessidade, porém, segundo Triches e cols. (2001) alguns autores afirmam que devem ser consideradas também, a influência dos pais, a pressão dos colegas, a publicidade e a auto-imagem entre outros no desenvolvimento de estratégias para enfrentar o quadro atual. Corroborando com esse déficit de conhecimento, identifica-se que os alimentos selecionados como preferências alimentares são derivados de produtos beneficiados industrialmente e contendo carboidratos mais simples e com menor teor de fibras, esses dados demonstram a contradição entre o conhecer e a prática alimentar diária, no entanto, entende-se que a importância de se trabalhar o comportamento alimentar e o conhecimento sobre alimentação saudável possuem mesma relevância, com base em que quanto maior conhecimento, maiores serão as possibilidades de escolhas mais saudáveis (MENDONÇA, 2010).

Observa-se que as frutas são alimentos com os quais os adolescentes do presente estudo têm melhor intimidade e conhecimento ainda que superficial, considerando que parte significativa da amostra, 68,33% (41) afirmou serem alimentos saudáveis e fonte de vitaminas. Esse dado indica que a temática da importância de se consumir frutas, vem sendo incorporada de alguma maneira, seja na escola ou no ambiente familiar no dia-dia desses adolescentes, levando-os a deterem maior conhecimento. A variedade de frutas relatadas como preferências confronta com os achados por Costa e cols. (2007) em estudo que avaliou o padrão de consumo alimentar de escolares do município de Toledo, no Paraná, no qual há pouca variedade desses alimentos, enquanto no presente estudo pode-se verificar maior relato de diversidade no consumo desses alimentos. Dessa forma constata-se que esse grupo de alimentos têm ganhado maior espaço nas práticas alimentares desses adolescentes.

Relacionado ao grupo das hortaliças e vegetais, averiguou-se que 51,67% (n=31) não compreendem a importância desses alimentos à nutrição, demonstrando déficit de conhecimento sobre esses alimentos e esse dado espelha as escolhas alimentares diárias. Em estudo realizado por Costa e cols. (2007), verificou-se que os escolares apresentam consumo e preferência pelos alimentos do grupo das hortaliças e verduras, inferior aos valores de recomendações diários da pirâmide alimentar, sendo dos alimentos desse grupo a alface e o tomate os mais citados. Os achados do presente estudo demonstram que a alface e o tomate são ainda os mais citados como preferências alimentares, o que demonstra perda de valores essenciais a uma alimentação saudável, como o equilíbrio e variedade. Destaca-se ainda que 35% (n=21) da amostra referiram não consumir os alimentos desse grupo, dado esse que ergue a bandeira de que esses alimentos precisam ser incorporados e compreendidos cada vez mais pelos adolescentes a fim de modificar esse quadro preocupante.

Arrolado ao grupo das carnes e ovos observa-se que mais da metade da amostra (60% - n=36) entendem que esses alimentos são fonte de proteínas e que esse composto é de suma importância ao desenvolvimento do organismo e isso indica um maior domínio de conhecimento relacionado a esses alimentos, entretanto verifica-se ainda que uma parcela considerável representada por 30% (n=18), 1,67% (n=1) e 1,67% (n=1), que, não sabem a importância desses alimentos ou afirmam não ter importância alguma ou classificam esses alimentos como fonte de carboidratos respectivamente. Dessa forma demonstra-se que por outro lado grande parte dos adolescentes do presente estudo, desconhecem o real valor desses alimentos à nutrição. Os resultados evidenciam que grande parte dos adolescentes (58,34% - n=35) dão maior preferência as carnes vermelhas do que as de frango e peixes que obtiveram valores de preferência de 25% e 13,33%, respectivamente. Esses dados corroboram com os achados por Costa e cols. (2007) que verificou maior preferência dos escolares de um município do oeste do Paraná, por carnes vermelhas, de frango e de peixes, seguindo essa ordem de preferências. Sabe-se que leguminosas como o feijão, soja e grão-de-bico, fornecem proteínas, no entanto sabe-se ainda que as proteínas de origem animal possuem maior valor biológico, sendo mais facilmente metabolizadas pelo organismo. Por esta razão deve-se manter o estímulo ao consumo dos alimentos deste grupo pelos adolescentes



reforçando sempre a necessidade de variar o cardápio com objetivo de adequar o consumo de outros compostos provenientes de cada alimento em particular.

Referente ao grupo do leite e derivados pode-se observar que 61,67% (n=37) compreendem que esses alimentos são importantes por serem fonte de cálcio, revelando bom conhecimento ainda que superficialmente sobre esse grupo de alimentos, mas deve-se considerar que 35% (n=21) não compreendem a importância desses insumos, confrontando que mesmo com o bom resultado ainda persiste uma parcela de adolescentes que não tem conhecimento sobre os mesmos. O leite, o queijo e o iogurte foram os três alimentos desse grupo mais citados como preferidos respectivamente, demonstrando que ainda que beneficiado industrialmente, o leite que é a principal matéria-prima para os alimentos deste grupo ainda possui maior preferência nos hábitos alimentares da presente amostra, anuindo aos achados por Costa e cols. (2007) que verificou que apenas um terço dos escolares não consomem esse alimento.

Arrolado ao grupo do açúcares e doces, verifica-se que 56,67%(n=34) dos adolescentes participantes do estudo afirmam que esses alimentos são importantes justificando a importância por serem alimentos fonte de energia, no entanto sabe-se que os alimentos energéticos são os do grupo dos pães, cereais, tubérculos, raízes e massas e que os doces e açúcares fornecem calorias vazias e são grandes “vilões” da alimentação na fase infanto-juvenil. Em contrapartida 43,33% (n=26) relataram que esses alimentos não são importantes e 80,77% (n=21) afirmaram que isso se deve ao fato de que “fazem mal a saúde”. Dessa ótica é possível observar que tanto os que afirmam que esses alimentos são importantes quanto os que afirmam que não são, na realidade não compreendem que tudo depende do equilíbrio e que esse grupo de alimentos deve ser consumido, porém com moderação e consciência. O chocolate aparece com maior preferência (73,33% - n=44) entre os alimentos deste grupo e posteriormente o chiclete (30% - n=18) e as balas (26,66% - n=16) e os valores apontam que esses alimentos fazem parte dos hábitos alimentares dos adolescentes, com maior frequência do que deveriam segundo recomendações da pirâmide alimentar, reforçando os achados por Santos (2005 apud CONCEIÇÃO, 2010) em estudo que avaliou o consumo alimentar de escolares da rede pública e privada na cidade de São Luís, Maranhão, que verificou um maior consumo desses alimentos quando comparados às recomendações.

Dessa forma identifica-se um ponto essencial a ser trabalhado pela instituição familiar, de ensino e profissionais da saúde de maneira a gerar maior conhecimento e conscientização sobre esses alimentos.

Relacionado ao grupo dos óleos e gorduras, 48,34% (n=29) afirmaram que esses alimentos são importantes enquanto que 35% (n=21) afirmaram não serem importantes e 16,66% (n=10) referiram não saber. Esses dados apresentam que mais da metade da presente amostra não compreendem a importância desses alimentos e que apesar de darem preferência a esses alimentos frequentemente, não entendem seus valores reais à nutrição. Segundo Conceição (2010) a preferência pelo consumo de pastéis, salgados, pizzas e salgadinhos do tipo *chips*, é uma tendência que vêm sendo observada em outros estudos realizados com escolares no Brasil, esse quadro faz parte da transição nutricional. Os alimentos citados como preferências (batata frita, pizza, *nuggets*, hambúrguer e pastel) revelam que os achados no presente estudo acordam com os achados por Conceição (2010), demonstrando que esses alimentos agregam grande parte da preferência alimentar dos escolares no Brasil.

Com o foco voltado para o quadro de transição do estado de saúde para o estado de doença da população como um todo enxerga-se a importância de se adotar práticas alimentares saudáveis desde a infância à medida que é um comportamento que contribui para a promoção da saúde na vida adulta. (BRASIL, 2006).

De acordo com Verde (2010) é importante destacar que “O consumo alimentar dos pais, certamente é determinante nas escolhas alimentares das crianças e, portanto, responsável pela provável garantia de uma alimentação promotora de saúde”. Segundo Fisberg (2004), é possível observar que as práticas alimentares entre adolescentes são frequentemente classificadas como inadequadas e incluem o consumo de *fast-foods*, alimentos gordurosos, refrigerantes e açúcares, além da baixa ingestão de hortaliças, o que é possível de se verificar no presente estudo.

Dessa maneira verifica-se através do presente estudo que tanto conhecimento quanto a prática alimentar diária precisa ser trabalhada com esses adolescentes com objetivo de “empoderá-los” a realizar melhores escolhas alimentares.

## CONCLUSÃO

De acordo com o exposto, verifica-se que os adolescentes detêm conhecimento sobre alimentação saudável relacionando com a pirâmide dos alimentos e conhecem os alimentos fontes de proteínas e cálcio, entretanto esses e outros conhecimentos ainda se apresentam insuficientes e não foram generalizados, de maneira que ressalta-se a necessidade de se trabalhar em conjunto cada um desses grupos alimentares, suas funções e importâncias.

Compreende-se que o conhecimento sobre alimentação saudável não necessariamente induz o indivíduo a adotar práticas alimentares saudáveis, no entanto atividades educativas são indispensáveis, visto que auxiliam na conscientização e no poder de decisão do indivíduo por opções mais saudáveis. Como apontado pelo estudo os conhecimentos sobre alimentação saudável desses adolescentes não vêm sendo aplicado na prática alimentar diária de maneira satisfatória.

Os hábitos alimentares são fortemente influenciados pelas preferências alimentares tanto na fase infanto-juvenil quanto na fase adulta, dessa forma e com base nas preferências alimentares expostas pelos escolares, enfatiza-se a necessidade de se utilizar a educação nutricional como um pilar essencial para a construção de crianças e adultos saudáveis.

O material educativo elaborado e entregue à escola teve como finalidade orientar esses adolescentes sobre a pirâmide dos alimentos e incentivar à prática de melhores hábitos alimentares.

O estudo possibilitou verificar que o conhecimento sobre alimentação saudável não significa a certeza de escolhas saudáveis, entretanto é o ponto de partida para se iniciar uma transformação de valores e conceitos impregnados erroneamente ao longo dos anos.

## REFERÊNCIAS

NOVAES, Juliana F. et al. Hábitos alimentares de crianças eutróficas e com sobrepeso em Viçosa, Minas Gerais, Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 20, n. 6, p. 633-642, nov./dez. 2007.

OLIVEIRA, Kethleen S. Avaliação do material didático do projeto “Criança saudável - educação dez”. *Interface Comunicação Saúde Educação*, Brasília, v. 12, n. 25, p. 401-410, abr./jun. 2008.

BARBOSA, Roseane M. S. et. al. Avaliação do consumo alimentar de crianças pertencentes a uma creche filantrópica na Ilha de Paquetá, Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 6, n. 1, p. 127-134, jan./mar. 2006.

MOLINA, Maria C. B. et. al. Preditores socioeconômicos da qualidade da alimentação de crianças. *Revista Saúde Pública* 2010, v. 44, n. 5, p. 785-792, abr. 2010.

BARBOSA, Roseane M. S. et. al. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 5, p. 633-641, set./out. 2005.

SOUZA, Evanice A. et. al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1459-1471, ago. 2011.

DETREGIACHI, Cláudia R. P. et. al. Projeto “criança saudável, educação dez”: resultados com e sem intervenção do nutricionista. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 24, n. 1, p. 51-59, jan./fev. 2011.

VITOLO, Marcia R. et. al. Impactos da implementação dos dez passos da alimentação saudável para crianças: ensaio de campo randomizado. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1448-1457, set./out. 2005.

TRICHES, Rozane M. et. al. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Saúde Pública*, v. 39, n. 4, p. 541-547, mar. 2005.

CONCEIÇÃO, Sueli I. O. et. al. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. *Revista de nutrição*, Campinas, v. 23, n. 6, p. 993-1004, nov./dez. 2010.

PHILIPPI, Sônia T. et. al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Revista de nutrição*, Campinas, v.12, n. 1, p. 65-80, jan./abr. 1999.

CARVALHO, Adriana P. et. al. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Revista de Pediatria*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 20-27, 2010.

COSTA, Marcia Cristina D. et. al. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. *Revista de nutrição*, Campinas, v. 20, n. 5, p. 461-471, set./out. 2007.

VERDE, Sara Maria M. L. e OLINDA, Querubina B. Educação nutricional: uma ferramenta para alimentação saudável. *RBPS*, Fortaleza, v. 23, n. 3, p. 197-198, jul./set. 2010.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho. et. al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Revista de nutrição*, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, jan./fev. 2010.

MAIA, Evanira Rodrigues. et. al. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. *Revista de nutrição*, Campinas, v. 25, n. 1, p. 79-88, jan./fev. 2012.

MENDONÇA, Rejane T. NUTRIÇÃO: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão. 1. ed. São Paulo: Rideel, 2010.

MAHAN, Kathleen L. Krause Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.

WEFFORT, Virgínia R. S. et. al. NUTRIÇÃO EM PEDIATRIA da neonatologia à adolescência. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

MANN, Jim et. al. Nutrição Humana. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

## APÊNDICE

### Apêndice 1. Material educativo

# Como manter uma alimentação saudável??

## Conhecendo e utilizando a pirâmide dos alimentos!!

A pirâmide dos alimentos se divide em 8 grupos de alimentos. Eles são:

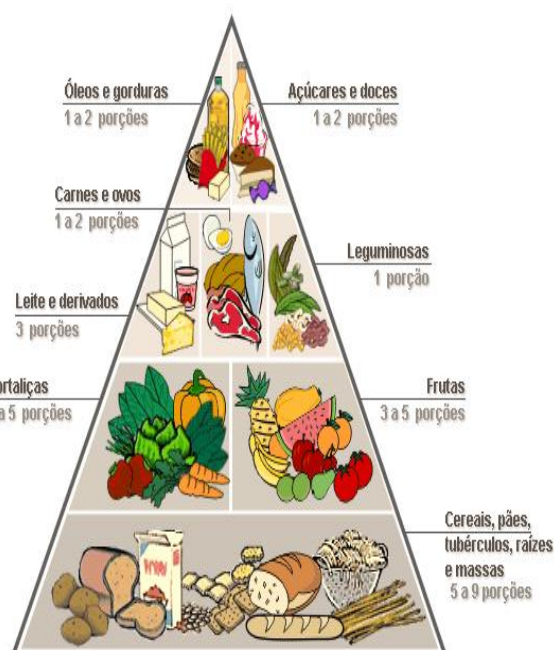
1. Grupo dos pães, cereais, tubérculos, raízes e massas
2. Grupo das frutas
3. Grupo das hortaliças e verduras
4. Grupo das leguminosas
5. Grupo das carnes e ovos
6. Grupo do leite e derivados
7. Grupo dos óleos e gorduras
8. Grupo dos açúcares e doces

O base da pirâmide é constituída pelos alimentos energéticos, que como o próprio nome diz nos dão energia pra caminhar, correr, dançar e etc.

O primeiro andar dela é composta pelos alimentos reguladores, que regulam e auxiliam no funcionamento correto do nosso organismo.

No terceiro andar estão os alimentos construtores, pois são eles que permitem o desenvolvimento normal do organismo e a recuperação dos nossos músculos.

No quarto andar estão os alimentos ricos em gorduras e açúcares, que devemos consumir moderadamente.



Comendo de forma saudável e praticando atividade física, você vive mais e melhor!!

#ficadica

#viverbem

#sersaudável

#émuitomelhor

## **ANEXOS**

### **Anexo 1.**

**O questionário abaixo faz parte da pesquisa que está sendo realizada. Seus dados pessoais serão mantidos sob sigilo. Agradeço a atenção!**

Sexo: Feminino( ) Masculino( )

Idade:        anos.

1. Quais alimentos do grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes você mais gosta? Quais você acha mais importantes? Por que?
  
2. Porque as frutas são importantes? Você gosta de comer frutas? Quais são suas frutas preferidas?
  
3. Pra você os vegetais e hortaliças são importantes por que? Quais são os vegetais e/ou hortaliças que você mais consome?
  
4. Qual a importância das carnes na alimentação? Que tipo de carne você mais gosta?
  
5. Qual a importância do leite e seus derivados? Desse grupo de alimentos, quais você come mais?
  
6. Pra você é importante comer doces? Por que? Quais são seus doces preferidos?
  
7. A gordura que encontramos nos alimentos é importante? Quais alimentos desse grupo você mais gosta e mais consome?